Anexa nr. 23

Programa școlară pentru disciplina

Dezvoltare personală și consiliere în carieră

Clasele a IX-a – a XII-a

Trunchi comun (TC)

Toate filierele, profilurile și specializările/calificările profesionale

Învățământ liceal

- 2025 -

Anexa nr. 23
Programa școlară pentru disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră*, TC, clasele a IX-a – a XII-a

- *Toate filierele, profilurile și specializările/calificările profesionale*

NOTĂ DE PREZENTARE

Disciplina școlară *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* este cuprinsă în planul-cadru pentru învățământul liceal, ca disciplină din trunchiul comun în aria curriculară Consiliere şi Orientare, având alocat un buget de timp de o oră pe săptămână pentru fiecare clasă, de la clasa a IX-a la clasa a XII-a susținută de profesorul diriginte.

Disciplina școlară *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* îi sprijină pe elevii de liceu să-și descopere punctele tari, sub forma caracteristicilor personale, abilităților, aptitudinilor, intereselor și valorilor, pentru a-și construi în mod conștient parcursul personal, educațional și de carieră. Prin competențele, conținuturile și activitățile de învățare propuse, referitoare la autocunoaștere, dezvoltare socio-emoțională, orientare în carieră se urmărește creșterea autonomiei personale, relaționarea optimă cu ceilalți, rezolvarea de probleme. Astfel, elevii se antrenează să-și valorifice resursele pentru dezvoltarea identității și a carierei, să-și optimizeze strategiile de învățare, să se adapteze la contexte variate, aflate permanent în dinamică, să adopte un stil de viață sănătos, bazat pe decizii informate și comportamente responsabile care susțin reziliența și asigură starea de bine.

Această disciplină contribuie la formarea personalității unor tineri autonomi, reflexivi și echilibrați, capabili să își cunoască potențialul și să îl valorifice eficient în plan personal, educațional și de carieră. Printr-o abordare modernă a competențelor de învățare pe tot parcursul vieții, printr-un set de conținuturi actuale și relevante pentru elevii de liceu, prin propuneri de activități variate și creative, programa sprijină activ dezvoltarea competențelor socio-emoționale, a capacității de autoreglare, facilitează adoptarea unor strategii eficiente de învățare și de planificare a carierei într-o lume caracterizată de volatilitate, incertitudine, complexitate și ambiguitate, conform modelului VUCA. Totuși, disciplina se centrează pe valori fundamentale care acționează ca o ancoră interioară și solidă în contextul dat. Acestea oferă coerență, sens și direcție în luarea deciziilor informate, reduc anxietatea generată de schimbare și susțin adaptarea flexibilă fără pierderea identității personale sau profesionale.

Pornind de la conceptul *spiral curriculum*, programa școlară este construită astfel încât să asigure continuitatea cu problematica și competențele abordate la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* în clasele a V-a și a VIII-a și să contribuie la dezvoltarea competențelor- cheie asociate profilului de formare al absolventului din învățământul liceal, în special pentru competența personală, socială și de a învăța să înveți, competența digitală, inclusiv de siguranță pe internet și securitate cibernetică, competența antreprenorială, competența de sensibilizare și exprimare culturală, cât și pentru competența civică, juridică și de protejare a mediului, competența de înțelegere a mesajului, competența în multilingvism, competența matematică și competența în științe, tehnologie și inginerie.

Modelul progresiv al programei de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* la liceu urmărește dezvoltarea graduală și coerentă a competențelor generale și competențelor specifice, adaptate fiecărei clase, particularităților de vârstă și nevoilor reale ale adolescenților de astăzi, după cum urmează:

- în clasa a IX-a, elevii DESCOPERĂ propriile abilități, valori, puncte tari, formându-și treptat obiceiuri și rutine sănătoase.
- în clasa a X-a, elevii DEZVOLTĂ în mod activ competențele dobândite, exersându-le în contexte familiare.
- în clasa a XI-a, elevii APLICĂ aceste abilități în situații noi și variate, luând decizii informate legate de parcursul lor personal, educațional și de carieră.
- în clasa a XII-a, elevii ACȚIONEAZĂ INDEPENDENT, antrenându-se pentru autonomie și tranziția către viața de adult, asumând roluri de lider și planificând în mod responsabil pașii după finalizarea liceului.

Deși pentru fiecare clasă de liceu este propus un accent specific al progresiei, modelul de învățare este conceput într-o abordare ciclică, în care toate cele patru dimensiuni se regăsesc la nivelul fiecărei clase. Diferența constă în ponderea și profunzimea acestora, accentul evoluând progresiv de la explorare la autonomie, ceea ce evidențiază clar un model de învățare în spirală, adaptat nivelului de dezvoltare și nevoilor elevilor.

În mod particular, această disciplină are caracter transversal, completând exersarea competențelor pentru toate ariile curriculare, în vederea formării unor tineri autonomi, echilibrați emoțional și social, capabili să învețe pe tot parcursul vieții, să ia decizii informate pentru propria carieră și să se implice responsabil în comunitate. Elevii învață să-și cunoască potențialul, să-și gestioneze emoțiile, să relaționeze sănătos cu cei din jur, să folosească tehnologia și inteligența artificială într-un mod critic și etic, să contribuie la un viitor sustenabil. Programa consolidează competențele dezvoltate anterior, în ciclul gimnazial, și le extinde prin integrarea unor noi dimensiuni, precum:

- Promovarea stării de bine și a sănătății mintale

- Gestionarea situațiilor de criză și a momentelor de tranziție
- Orientarea în carieră într-un context global, marcat de diversitate, conectivitate, echitate, adaptabilitate
- Utilizarea responsabilă a inteligenței artificiale și a competențelor digitale: alfabetizare digitală, etică privind integrarea AI, regândirea învățării și a strategiilor eficiente de învățare
- Sustenabilitatea și implicarea civică: cultivarea valorilor ecologice, promovarea economiei circulare și stimularea activismului responsabil

Structura programei școlare include, pe lângă Nota de prezentare, următoarele elemente:

- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte diverse.

Competențele generale vizează achizițiile elevului pe întregul parcurs al învățământului liceal.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt corelate cu exemple de activități de învățare.

Exemplele de activități de învățare constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul realizării competențelor. Programa școlară oferă exemple de organizare atractivă a activităților de învățare, valorificând strategii pedagogice moderne și adaptate unor contexte variate. În același timp, acestea oferă cadrului didactic libertatea de a adapta și personaliza demersurile educaționale, astfel încât procesul de învățare să răspundă cât mai bine nevoilor și particularităților elevilor de liceu.

Conținuturile constituie mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi. Conținuturile învățării sunt structurate în trei domenii tematice, fiecare domeniu având câte două subdomenii de conținut, după cum urmează:

- Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională
- Managementul învățării și al dezvoltării carierei
- Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil

Domeniul de conținut	**Subdomenii de conținut**
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	1.1. Autocunoaștere și dezvoltare personală
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	2.1. Managementul învățării
	2.2. Managementul carierei
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	3.1. Calitatea stilului de viață
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate

Sugestiile metodologice includ strategii didactice specifice disciplinei, recomandări privind proiectarea activității didactice, precum și elemente de evaluare continuă și sumativă. Acestea au rolul de a facilita un demers educațional modern, flexibil și orientat pentru formarea elevilor de liceu ca viitori adulți autonomi, echilibrați și pregătiți pentru viață. În acest sens, demersul didactic este fundamentat pe cele cinci obiective-cheie ale predării de înaltă calitate, evidențiate în raportul Unlocking High-Quality Teaching (OECD, 2025): asigurarea angajamentului cognitiv al elevilor, elaborarea unui conținut de calitate, oferirea de suport socio-emoțional, promovarea interacțiunii autentice în clasă și utilizarea evaluării formative și a feedbackului pentru susținerea progresului în învățare.

Elaborarea prezentei programe școlare s-a raportat la legislația națională (Legea 198/2023) și la recomandările menționate în strategiile, rezoluțiile și analizele recente ale instituțiilor și rețelelor internaționale (Banca Mondială, Consiliul Europei, Comisia Europeană, ELGPN, ETF, CEDEFOP, CareersNet, NEFELE, OECD etc.) care subliniază importanța formării sistematice a competențelor de management al carierei (Career Management Skills/ CMS), precum și a antrenării competențelor sociale și emoționale (SEL/CASEL) pentru obținerea stării de bine (well-being) din perspectiva abordării sistemice și integrate la nivelul unităților de învățământ (Whole School Approach), în contextul tranzițiilor digitale și sociale recente.

De asemenea, includerea acestora ca element central și obligatoriu în curriculumul școlar contemporan a avut ca sursă de inspirație bunele practici ce se regăsesc în alte sisteme de educație (Australia, Austria, Canada, Estonia, Noua Zeelandă, SUA, Franța, Elveția, Regatul Unit al Marii Britanii etc.) care valorizează domeniul dezvoltării

personale și al orientării și consilierii în carieră. Oferta curriculară se aliniază prevederilor din strategiile europene și naționale recente privind sănătatea, mediul, incluziunea, prevenirea violenței, sustenabilitatea, educația digitală responsabilă, utilizarea inteligenței artificiale (Agenda 2030 pentru Dezvoltare Durabilă, DigCompRo), cercetărilor recente (ISE, OECD etc.) care accentuează rolul educației sociale și emoționale în consolidarea stării de bine a tinerilor, precum și principiilor care promovează formarea unor competențe și practici responsabile necesare susținerii unui stil de viață echilibrat, sustenabil și orientat spre bunăstarea individuală și comunitară.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	**Valorificarea autocunoașterii și a abilităților socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a carierei**

CG2	**Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare**
CG3	**Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate**

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

Clasa a IX-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a IX-a
CS 1.1. Explorarea resurselor personale și a impactului acestora asupra sinelui, educației și carierei
- Brainstorming pentru identificarea calităților personale și a modalităților concrete de dezvoltare și valorificare a acestora - Jurnal de reflecție în care se descriu schimbările fizice, cognitive și emoționale observate în perioada adolescenței - Completarea unor fișe de lucru/chestionare de explorare a resurselor personale, caracteristicilor personale: calități, atuuri, abilități, aptitudini, valori, interese - Discuții în perechi/dezbateri despre valorificarea resurselor personale în educație și carieră - Realizarea de prezentări creative sub forma unor dramatizări/postere/afișe/colaje cu tema „Cine sunt eu și cine vreau să devin?” despre cum valorile, interesele, încrederea în sine influențează alegerile educaționale și de carieră - Exerciții/ jocuri de tipul „Minutul de aur”, “Oglinda personală” în care se prezintă aspecte referitoare la imaginea de sine, factorii care influențează încrederea în sine și modul în care acestea le afectează deciziile - Vizionarea de filme despre adolescență, urmate de discuții frontale (de exemplu: Cercul poeților dispăruți, Lady Bird, Juno etc.) - Exerciții de analiză personală prin transformarea trăsăturilor personale considerate limitative în avantaje, de exemplu: timiditate - sensibilitate și atenție la detalii, încăpățânare - determinare și ambiție - Mini-eseu cu titlul „Curajul de a fi imperfect”, „Perfect-imperfect” - Crearea și interpretarea unui cântec, prin adaptarea unuia cunoscut, cu versuri motivaționale referitoare la încrederea în sine
CS 1.2. Utilizarea optimă a abilităților de relaționare și comunicare în contexte personale și sociale diverse
- Crearea unor postere/afișe cu tema „Limbajul dincolo de cuvinte”, „Comunicarea este cheia”, „Vorbim, dar comunicăm?” - Jocuri de rol pentru exersarea ascultării active, a empatiei și a rezolvării constructive a conflictelor - Dezbateri despre importanța comunicării asertive prin comparație cu alte forme: comunicarea agresivă și comunicarea pasivă - Vizionarea și analizarea unor videoclipuri, podcasturi, scurte filmulețe despre influența rețelelor sociale asupra relațiilor și comportamentelor - Elaborarea hărții relațiilor personale (prieteni, colegi, membri ai familiei etc.) - Proiect de grup „Stop bullying! Alege respectul” - Scrierea unor eseuri despre promovarea relațiilor sănătoase și a comportamentelor responsabile cu tema „Prietenii reali vs. prietenii virtuali” - Analizarea prin dezbateri a unor studii de caz referitoare la violența domestică/violența în relații - Activități în echipe „Tabloul prieteniei”, reprezentarea virtuților prieteniei prin desen, pantomimă, dans sau dialog - Realizarea unui Top 5 cu regulile de conduită pentru utilizatorii Internetului care să promoveze responsabilitatea în mediul on-line

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a IX-a
CS 2.1. Aplicarea unor tehnici, metode și strategii optime de învățare, utile în procesul dezvoltării personale și a carierei
- Completarea unor chestionare „Cum învăț cel mai bine?” în format on-line pentru descoperirea stilului și strategiilor personale de învățare - Aplicarea unor metode și tehnici diverse de învățare: hărți mentale, brainstorming, scheme conceptuale și vizuale, infografice, mnemotehnici etc. - Experimentarea tehnicilor de învățare activă „Învăț să învăț” însoțite de reflecții personale asupra progresului și motivației în procesul de învățare (grile, check-list-uri, citate etc.) - Realizarea planului personal de învățare eficientă după anumite criterii (priorități, timp de studiu etc.) - Explorarea instrumentelor digitale și a inteligenței artificiale în învățare „Aplicația digitală preferată”

Clasa a IX-a
- Realizarea itinerariului „Busola învățării mele” care cuprinde direcții de dezvoltare personală și metode de învățare care îi ghidează spre atingerea obiectivelor de învățare și a visului/proiectului de carieră - Crearea infograficului digital/prin desen „Știința din spatele învățării” despre cum funcționează creierul în procesul de învățare, memorie, atenție, motivație și metode eficiente de studiu - Proiectul digital „Eu și AI” prin care elevii explorează aplicații bazate pe inteligență artificială care sprijină învățarea, realizând o prezentare atractivă despre utilizarea responsabilă a tehnologiei - Diagrame creative care ilustrează modul în care este gestionat timpul pentru învățare, odihnă și activități personale, analizând echilibrul dintre acestea - Elaborarea unui newsletter multimedia „Călătoria învățării” care presupune documentare timp de o săptămână asupra proceselor proprii de învățare, folosind texte, imagini, videoclipuri sau aplicații digitale, reflecții asupra relației dintre progresul în învățare și motivație
CS 2.2. Explorarea factorilor care influențează alegerile personale și de carieră
- Realizarea unor prezentări despre factorii interni și externi care influențează alegerile personale și de carieră, însoțite de scrierea unor eseuri reflexive „De ce aleg ceea ce aleg?” - Jocul deciziilor „Ce aș face dacă...?”. Având la bază scenarii în care există o decizie, se discută despre factorii care au condus la aceasta, alternativele care au fost analizate, precum și consecințele asumate (de exemplu: ofertă de job/stagiu de practică/internship, mutare într-un alt oraș, alegerea unei facultăți) - Realizarea infograficului digital „Viitorul muncii: oameni și roboți” - Realizarea unei scenete cu tema „Impactul digitalizării asupra muncii” - Exerciții creative de tipul: „Ce s-ar întâmpla dacă toate meseriile tradiționale ar dispărea? / Ce s-ar întâmpla dacă pe piața muncii ar fi doar joburi digitale? etc., urmate de discuții frontale despre cum conectăm abilitățile, valorile, interesele sau aspirațiile noastre cu o lume dominată de tehnologia digitală - Completarea unor fișe de lucru, de exemplu „Cum reacționez la schimbare?” ca exercițiu de reflecție asupra modului de adaptare la situații inedite generate de schimbări - Prezentarea unei personalități dintr-un anumit domeniu din perspectiva profilului carierei sale și argumentarea alegerii (caracteristici personale, oportunități pe care le-a valorificat) - Podcast audio sau video „Alegerile care ne aleg pe noi”, în care elevii sunt provocați să discute despre factorii (personali, sociali, economici, emoționali) care influențează deciziile tinerilor, de la alegerea unui liceu la visul/ proiectul de carieră - Expoziție la nivelul clasei/liceului despre impactul digitalizării asupra profesiilor (joburi digitale, telemuncă, AI, meserii emergente): imagini, fotografii, desene, scheme colorate și creative care ilustrează cum se schimbă lumea muncii - Crearea vlogului „O zi din cariera mea de vis” în care elevii realizează un clip video scurt în care se „joacă” de-a profesia visată (reporter, inginer agronom, designer de produs, medic, programator etc.), prezentând o zi din viața acelui profesionist și competențele necesare pentru acea profesie

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a IX-a
CS 3.1. Identificarea factorilor care influențează sănătatea și echilibrul personal

Clasa a IX-a
- Completarea „Piramidei sănătății” în care se notează factorii personali esențiali pentru menținerea sănătății, cum ar fi: alimentație, somn, mișcare, relații, echilibru emoțional - Colaje digitale (Canva, Padlet etc.) pe tema „Mit sau adevăr?” despre alimentație și sănătate prin care se identifică, în echipă, miturile nutriționale cunoscute, apoi sunt analizate, folosind informații științifice - Studiu de caz „O zi din viața unui adolescent” prin care se explorează factorii care pot afecta echilibrul personal și se identifică soluții pentru reechilibrare - Realizarea și implementarea unui program de mișcare de 7 zile consecutive pentru un corp sănătos și o minte activă, urmat de un Flashmob la nivelul liceului, discuții/reflecții despre beneficiile mișcării - Folosirea fișelor de monitorizare sau aplicațiilor digitale pentru aspecte legate de sănătate: număr de pași, nivel de energie, activități fizice, somn, odihnă, alimentație etc. - Dezbatere pro și contra pe tema „Mediul online, factor de echilibru sau sursă de stres?” în care se argumentează impactul utilizării mediului online asupra relațiilor sociale și a stării de bine - Crearea unui ghid, în echipă, intitulat „Despre obiceiuri care susțin sănătatea”, „Pentru obiceiuri sănătoase: alimentație, mișcare, somn...” - Elaborarea unui plan personalizat sub forma unei „rețete” care evidențiază secretele echilibrului: minte sănătoasă, corp sănătos - Discuții cu specialiști în sănătate mintală (psihiatru, medic diabet, nutriție și boli metabolice, psiholog clinician etc.) care să abordeze tema tulburărilor de alimentație la adolescenți - Participarea la un concurs despre sănătate și echilibru personal intitulat „Energie pentru viață: Pașii mei spre sănătate”, pe bază de metacarduri- „Dixit sănătate”
CS 3.2. Analizarea relației dintre obiceiurile zilnice și starea de sănătate fizică și mintală
- Descrierea elementelor caracteristice sănătății fizice și sănătății mintale - Completarea grilei de autoevaluare „Obiceiurile mele zilnice în relație cu sănătatea” în care se notează comportamente legate de somn, alimentație, hidratare, mișcare, timp online și interacțiuni sociale - Discuții în perechi despre obiceiurile care susțin sau afectează sănătatea adolescenților - Realizarea unei „Declarații personale de echilibru”, elaborată sub forma unui plan de îmbunătățire a rutinei zilnice, stabilind obiective SMART pentru 3 aspecte, precum: mai mult somn, reducerea timpului petrecut online, creșterea activității fizice - Proiect de grup cu tema „Obiceiuri sănătoase pentru o comunitate echilibrată”, de exemplu: reducerea risipei alimentare, grija față de natură etc. - Organizarea unei campanii de conștientizare a obiceiurilor sănătoase pentru colegi sau comunitate - Desen/ Caricatură „Upgrade la viața mea: modul sănătos”, „Eu trăiesc sănătos”, „Nivelul următor: sănătate” - Jocuri de rol. Cercetători/ detectivi în găsirea unor răspunsuri la întrebarea: „Tehnologia, sprijin sau amenințare pentru sănătatea mintală?”. Discuții despre impactul inteligenței artificiale și al mediului digital asupra stării emoționale, relațiilor sociale și echilibrului mintal - Studiu de caz despre dependența digitală, inspirat din realitate prin realizarea portretului unui adolescent cu semne de oboseală, stări de anxietate și izolare, cauzate de timpul excesiv petrecut online și identificarea consecințelor asupra sănătății, precum și a soluțiilor pentru restabilirea echilibrului - Redactarea unui articol cu titlul „Prețuiesc sănătatea: O poveste despre alegerile mele zilnice”

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a		
Domenii de conținut		**Conținuturi**
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	**1.1 Autocunoaștere și dezvoltare personală**	• Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio- emoționale • Profilul resurselor personale: calități, valori și interese relevante pentru educație și carieră • Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor personale • Imagine de sine. Încredere în sine. Factori care influențează încrederea în sine. Influențe asupra deciziilor și comportamentelor
	1.2 Dezvoltare socio-emoțională	• Elemente ale comunicării verbale, non-verbale și para-verbale. Stiluri de comunicare. Comunicare eficientă și asertivă. Ascultarea activă și empatică. Comunicare nonviolentă și gestionarea conflictelor. Rezolvarea constructivă a conflictelor și negocierea soluțiilor. • Tipuri de relații: filiale, de prietenie, iubire, profesionale/ școlare. Relații interpersonale sănătoase. Rețele sociale și relații: între conexiune și dependență, între real și virtual • Relații responsabile și limite protective în mediul online: imagine, reguli, etică, impact • Comportamente disfuncționale: bullying, cyberbullying, abuz, violență domestică, prevenire, gestionare, combatere, resurse de sprijin (legislație și instituții)
2.Managementul învățării și al dezvoltării carierei	**2.1. Managementul învățării**	• Rolul învățării în dezvoltarea personală. Stiluri de învățare-noi direcții. Strategii, metode și tehnici optime de învățare • Managementul învățării: organizare, planificare, monitorizare, autoevaluare. Motivație, echilibru între învățare, timp liber, odihnă • Inteligența artificială. Competențe și tehnologii digitale ca resurse pentru învățare eficientă. Avantaje/Limite ale utilizării tehnologiei digitale în procesul învățării • Auto-reflecția în procesul de învățare
	2.2. Managementul carierei	• Alegeri și decizii. Factori interni și externi care influențează deciziile (personali, educaționali, sociali, de mediu, economici) • Tendințe sociale și impactul digitalizării asupra deciziilor de carieră (telemuncă/remote work, joburi digitale, industrii emergente). Definiții, beneficii, efecte, impact • Atitudini adaptative la schimbările în plan personal, educațional, social și de carieră. Neprevăzut vs. control. Deschidere pentru oportunități neașteptate • Profil personal și oportunități educaționale și de carieră (vizite, oferte educaționale, programe de practică, workshopuri)
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	**3.1. Calitatea stilului de viață**	• Sănătate. Tipuri de sănătate. Factori care influențează sănătatea și echilibrul personal • Alimentație echilibrată, mituri despre nutriție, tulburări de alimentație la adolescenți • Importanța somnului și efectele privării de somn asupra sănătății, dezvoltării fizice și emoționale și a performanței școlare • Mișcarea și sportul. Beneficii și riscuri • Impactul mediului online asupra relațiilor interpersonale și a stării de bine

Domenii de conținut		Conținuturi
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	• Sănătate fizică și mintală. Rutine sănătoase • Comportamente responsabile față de sine, mediu și comunitate corelate cu dimensiuni ale sănătății fizice și mintale (alimentație, hidratare, somn, mișcare, relații sociale, grijă față de natură și comunitate, inteligență artificială) • Dependență digitală. Efecte asupra stării emoționale și cognitive la nivel personal și comunitar • Modalități de menținere și optimizare a sănătății fizice și mintale

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

Clasa a X-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a X-a
CS 1.1. Analiza critică a resurselor proprii în raport cu aspirațiile și deciziile la nivel personal, academic și de carieră
- Analizarea diferențelor dintre generații, evidențiind răspunsuri la întrebarea „Cine suntem noi, generația noastră?”, „Cât de diferiți și cât de asemănători suntem față de alte generații?” - Colaj digital sau o prezentare comparativă despre valorile, stilurile de viață și atitudinile generațiilor, discutând cum acestea influențează alegerile personale și academice - Completarea unor fișe de lucru pentru creionarea profilului personal: „Acum, cine sunt eu?” - Desenarea portretului personal bazat pe rezultatele obținute la teste de interese/valori - Elevator pitch sau scurtă prezentare personală (puncte forte, abilități, valori, autoeficacitate, grit- curaj și perseverență pentru depășirea dificultăților, aspecte de îmbunătățit) ca urmare a evaluării resurselor proprii - Exprimarea viziunii personale într-un eseu intitulat „Viața mea peste 10 ani” - „Scara visurilor” sau un eseu vizual despre obiectivele de viață și pașii concreți pentru atingerea lor, aspirații și direcții de progres conectate cu resursele personale - Brainstorming prin care se notează situații reale recente în care s-au luat decizii personale sau legate de școală, apoi, se analizează dacă deciziile au fost influențate mai mult de emoții sau de evaluări raționale și se discută factorii care au determinat alegerile - Argumentarea în fața clasei a luării unor decizii dificile - Lucrul în echipă. Elaborarea unor planuri de dezvoltare (academică și de carieră) care includ obiective SMART, resurse necesare și posibile obstacole
CS 1.2. Exersarea unor tehnici de gestionare a emoțiilor pentru dezvoltarea stării de bine
- Discuție panel pentru clarificarea notelor definitorii ale stării de bine: concepte, principii, beneficii, factori, activități, resurse - Quiz cu întrebări interactive despre starea de bine - Bilete cu situații cotidiene pentru a identifica gândurile și emoțiile asociate fiecăreia, discutând cum anumite interpretări pot amplifica sau diminua reacțiile emoționale - Jurnal săptămânal în care se notează emoțiile predominante, contextul în care apar și reacțiile aferente - Reflectarea asupra tiparelor emoționale observate sub forma metodei acvariului (fishbowl) - Realizarea unui pliant la nivelul clasei „Strategii pentru stare de bine” care cuprinde metode de reglare emoțională și reducere a stresului - Antrenament pentru gestionarea emoțiilor prin tehnici, precum: respirație conștientă, mindfulness, pauze active, reorganizarea gândurilor, conversații de tip suport - Afișe/ postere care transmit mesaje pozitive despre gestionarea stresului, acceptarea de sine și importanța echilibrului emoțional - Practicarea tehnicilor de autoreglare emoțională în contexte concrete prin exerciții ghidate - Tehnici de autocontrol, cum ar fi: „Stop-Respiră-Gândește-Acționează!”

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a X-a
CS 2.1. Exersarea gândirii critice și creative în rezolvarea de probleme și abordarea provocărilor lumii contemporane, a vieții personale și profesionale
- Activități de tip design thinking, respectând etapele: definirea problemei, brainstorming, identificarea soluțiilor posibile, proiectarea unei soluții, prezentarea rapidă de tip „elevator pitch” pentru situații reale, de exemplu: Cum putem reduce stresul la școală?, Ce mă motivează să citesc? - Analiza critică a unei reclame, a unui videoclip sau a unui trend viral pe baza unor criterii date (de exemplu: intenție, emoții provocate, mesaje implicite, influență asupra comportamentelor), apoi se creează o versiune alternativă sub forma unui mesaj pozitiv sau educativ - Mini-podcast (audio sau video) „Generația mea între idealuri și realitate” despre o temă actuală, cum ar fi: fake news, presiunea social media, carieră, sănătate mintală, prin analiza informațiilor, formularea opiniilor și oferirea soluțiilor creative pentru problemele identificate - Crearea prin texte, desene a unui scenariu de viitor: „O zi din viața mea în 2050” prin imaginarea unei zile obișnuite din viitor despre cum vor lucra, comunica, trăi. Reflecții asupra deciziilor din prezent care-i pot apropia de viitorul dorit - Dezbateri interactive: „Lumea în care trăim”, în echipe „pro” și „contra” pe o temă actuală, precum AI în educație, influenceri, sustenabilitate, identitate digitală - Fișă personală de igienă a învățării și modalități prin care își pot adapta metodele de studiu ca urmare a aplicării unor chestionare on-line despre stilurile de învățare: vizual, auditiv, tactil-kinestezic și a reflecțiilor despre „Cum învăț cel mai bine?” - Poster „Ce face creierul meu când învăț?” care include termeni simpli (concepte cheie, desene, grafice, metafore) despre cum se formează și se consolidează conexiunile neuronale în timpul învățării - Rezolvări diferite și inedite a unor jocuri/probleme cunoscute și explicarea modului în care atenția, memoria de lucru, voința, planificarea sau controlul impulsurilor influențează rezultatele - Videoclipuri scurte sau infografice despre bune practici în învățare: pauze eficiente, somn, alimentație, mediu de studiu, gestionarea stresului - Studii de caz despre personalități ale căror eforturi în învățare și muncă, dublate de perseverență, reprezintă o condiție a reușitei
CS 2.2. Analiza opțiunilor educaționale și de carieră pentru elaborarea planului de carieră din perspectiva caracteristicilor personale
- Autoevaluare cu diferite instrumente online pentru identificarea caracteristicilor personale (abilități, interese, valori etc.) - Portofoliu digital sau tipărit cu secțiuni, precum: „Calitățile mele”, „Ce mă motivează”, „Ce pot oferi altora”, „Abilități utile în viitor” - Listarea caracteristicilor personale ce pot reprezenta competențe necesare în viitor, apoi analizarea competențelor viitorului: „Cu ce mă „echipez” pentru meseriile care încă nu există?” - Postere despre competențele viitorului: gândire critică, adaptabilitate, empatie digitală, învățare continuă, creativitate - Construirea unei hărți vizuale (mind-map), individual sau în perechi, cu trasee posibile după absolvirea liceului, incluzând studii, internship-uri, voluntariat, programe Erasmus+, cursuri online sau idei de antreprenoriat - Completarea unor fraze lacunare despre obiective legate de viitor, corelate cu resurse și indicatori de evaluare (Eu peste 20 de ani..., Mi-am propus pe termen scurt/lung..., Știu că dețin..., Am câștigat..., Învățarea este o garanție că...) - Elaborarea unui text scurt despre o acțiune concretă pe care elevii o pot începe imediat pentru a-și atinge un obiectiv personal sau de carieră „Ce pot face de azi pentru viitorul meu?” - Plan personal de carieră, cu obiective pe termen scurt, mediu și lung, resurse necesare, posibile obstacole și soluții, un motto personal sau o viziune despre succes. „Visul meu, proiect de viață” - CV creativ (grafic, video, digital), prezentare scurtă despre sine în 60 de secunde „Cine sunt, ce știu, ce îmi doresc?”, aplicații precum Canva, Genially sau video scurt pe telefon - Colaj din ziare și reviste „Cariera mea în imagini” care cuprinde pașii de urmat pentru atingerea obiectivelor școlare și de carieră

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a X-a
CS 3.1. Evaluarea propriilor obiceiuri, a rutinelor și impactul acestora asupra echilibrului personal și a relațiilor sociale
- Chestionare sau aplicații digitale care analizează somnul, alimentația, activitatea fizică și echilibrul între muncă și relaxare - Discuții despre exemple de procrastinare, sedentarism, dependențe sau relații abuzive - Decalog sau 10 reguli de siguranță online și practici de protecție a datelor și intimității - Brainstorming nevoi/dorințe, apoi completarea unei liste despre cheltuieli reale sau imaginare și marcarea nevoilor (obligatorii), respectiv a dorințelor (opționale) „Vânătoarea de cheltuieli: ce îți trebuie vs. ce ți-ai dori?” - Interviu despre cheltuielile personale, analiza costurilor, beneficiile acestora - Listarea obiceiurilor zilnice și marcarea celor care pot fi considerate comportamente cu risc pentru sănătatea fizică, mintală sau emoțională, apoi prezentarea creativă a unor tehnici simple de gestionare a stresului și anxietății - Crearea unui jurnal de obiceiuri sănătoase „Pași mici pentru echilibru” în care se notează zilnic activități care susțin sănătatea fizică, mintală și emoțională ca urmare a reflecțiilor despre efectele obiceiurilor sănătoase - Compuneri/ texte scurte/ eseuri despre ce comportamente cu risc recunosc la ei, ce au învățat despre efectele lor și cum intenționează să le gestioneze în viitor - Fișă de lucru cu obiective stabilite pentru reducerea comportamentelor cu risc, menționând resursele necesare pentru a le atinge - Jocuri de rol „Cum scap de obiceiurile nocive?” prin includerea unor tehnici concrete de gestionare a procrastinării, reducere a sedentarismului, evitarea dependențelor și prevenirea relațiilor abuzive
CS 3.2. Evaluarea impactului comportamentelor cu risc asupra sănătății proprii și a comunității
- Desene tip schiță despre consecințele comportamentelor cu risc asupra sănătății fizice și mintale - Jocuri de rol interactive pe baza unor scenarii reale sau ipotetice în care adolescenții se confruntă cu situații care implică diferite comportamente cu risc (ex: fumat, petreceri cu alcool, sedentarism) - Realizarea unor infografice interactive care să evidențieze efectele comportamentelor cu risc și alternativele lor sănătoase, cu ajutorul aplicațiilor digitale - Jurnal video „O săptămână fără comportamente cu risc” în care documentează cum își gestionează timpul, somnul, activitatea fizică și utilizarea tehnologiei pentru a evita comportamentele cu risc - Jocuri de cooperare prin care se evidențiază consecințele comportamentelor cu risc - Fișe de lucru în care se analizează consecințele comportamentelor cu risc asupra sănătății fizice „Ce se întâmplă în corpul meu?” - Investigarea istoriei familiei din perspectiva comportamentelor benefice sănătății - Proiectarea unui eveniment „Petrecere de ziua mea” în care nu se acceptă comportamente cu risc din partea participanților - Poster/ afiș „Costurile ascunse ale comportamentelor cu risc” în care se prezintă costurile medicale și sociale ale comportamentelor de risc, impactul asupra familiei, comunității și resurselor publice - Vizionarea unor filme despre impactul comportamentelor cu risc asupra sănătății și comunității

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a X-a

Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
1.Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	**1.1.Autocunoaștere și dezvoltare personală**	• Caracteristicile și specificul generațiilor • Puncte tari (abilități, realizări), aspirații personale, aspecte de îmbunătățit și direcții de progres • Obiective de viață. Viziune personală asupra viitorului (life-design). Auto-eficacitate și reușită personală. Creștere personală • Luarea deciziilor la nivel personal, academic și de carieră (decizii emoționale și decizii raționale)
	1.2. Dezvoltare socio-emoțională	• Stare de bine: concepte, principii, beneficii, factori, activități • Diferențe de opinii, valori, atitudini și comportamente. Echitate de gen, stereotipuri și prejudecăți. Relația dintre gânduri, emoții și comportamente • Managementul emoțiilor. Tehnici de autocontrol. Reglare emoțională în contexte școlare și sociale. Gestionarea situațiilor de presiune socială, manipulare și conflict • Emoții și sănătate mintală: anxietate de performanță, stres școlar și social. Resurse de suport. Strategii pentru gestionarea stresului și obținerea stării de bine
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	**2.1. Managementul învățării**	• Elemente de igienă a învățării. Neuroplasticitate și învățare. Învățare, dezvățare și reînvățare. Funcții executive • Gândire critică. Analiza informaţiilor (fake-news, manipulare, bias) • Gândire creativă și adaptare la provocările lumii contemporane (schimbări climatice, etica digitală, carieră). Creativitatea în învățare și viață. Tehnici creative în învățare și în rezolvarea de probleme • Atitudini pozitive față de muncă și învățare. Perseverență și efort în realizarea sarcinilor
	2.2. Managementul carierei	• Autoevaluare caracteristici personale: calități, interese, aspirații, abilități, aptitudini, valori personale. Competențe ale viitorului. Abilități transferabile • Domenii educaționale, oportunități de carieră și învățare pe tot parcursul vieții. Trasee educaționale. Învățământ postliceal, universitar și postuniversitar, formare profesională continuă, programe vocaționale, antreprenoriat, experiențe de studiu în străinătate (mobilități, internship, programe și proiecte) • Plan personal de carieră: obiective pe termen scurt, mediu și lung, etape, resurse, obstacole, rezultate • Elemente de marketing personal
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	**3.1. Calitatea stilului de viață**	• Autoevaluarea stilului de viață prin instrumente practice. Aplicații digitale/ AI pentru susținerea stilului de viață echilibrat • Conduite sănătoase. Comportamente cu risc: procrastinare, sedentarism, dependențe, relații abuzive. Tehnici personale de gestionare a stresului și anxietății aplicate în situații de pierdere și în situații de criză la nivel individual, social și global • Spațiul privat și spațiul public, atitudini și practici. Reguli și practici personale de menținere a siguranței online • Managementul resurselor financiare. Nevoi vs. dorințe. Analiza costuri-beneficii

Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	• Comportamente cu risc frecvente la adolescenți: deprivare de somn, sedentarism, fumat, consum de alcool și droguri, tulburări de alimentație, utilizare excesivă a tehnologiei • Consecințe asupra sănătății fizice: obezitate, boli cardiovasculare, afecțiuni respiratorii și metabolice • Consecințe asupra sănătății mintale: anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, izolare socială, integrare socio-profesională • Impactul comportamentelor cu risc asupra comunității: costuri sociale și medicale, influențarea comportamentelor celorlalți, diminuarea coeziunii sociale, șomaj. Prevenirea risipei de resurse

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

Clasa a XI-a

CG 1 - Valorificarea autocunoașterii și a resurselor socio-emoționale în vederea dezvoltării personale și a orientării în carieră

Clasa a XI-a
CS 1.1. Aprecierea unicității profilului individual și a potențialului personal pentru decizii educaționale și de carieră în vederea obținerii independenței
- Colaj cu 5 imagini/cuvinte reprezentative pentru identitate (familie, valori, pasiuni, roluri, apartenențe). „Cine sunt EU în diversitatea lumii?” - Interviu pe baza unui ghid „Ce mă face unic și care este contribuția mea la spectacolul diversității?” - Povestiri despre o situație în care încrederea (sau lipsa ei) au influențat rezultatul (cum am reacționat, ce am învățat) - Descrieri ale unor situații de eșec sau de dificultate și a lecțiilor învățate din aceste experiențe - Exerciții de argumentare a unor decizii pe baza unor exemple de alegeri forțate, precum: dacă schimbi profilul liceului de la uman la real, dacă primești o ofertă de job part-time, dar programul se suprapune uneori cu timpul tău de studiu - Scrierea unei pagini „Declarația mea de independență” în care să fie precizate valori și activități pe care adolescentul le desfășoară în mod autonom și responsabil referitoare la locuință, hrană, relația cu banca, vacanțe, muncă etc. - Povești sau filme în care diferite personaje au demonstrat comportamente reziliente în situații de adversitate, eșec „Ce pot învăța eu din exemplul lor?” - Lucru în perechi „Descoperă-te prin ochii celuilalt” (o calitate remarcabilă, un talent, un interes, ce apreciază cel mai mult la el/ea) - Redactarea unei scrisori cu referire la viitor despre unicitatea sa ca persoană - Colectarea unei fotografii reprezentative pentru fiecare an de naștere „Albumul meu de fotografii de la naștere până în prezent”
CS 1.2. Manifestarea abilităților socio-emoționale ca sursă de creștere și dezvoltare într-o lume a diversității
- Analizarea unor situații concrete ilustrate prin videoclipuri, scenarii, întâmplări din viața de licean pentru identificarea emoțiilor trăite de ei și de ceilalți și a modalităților adecvate de gestionare a acestora - Realizarea unei reclame pentru cea mai bună tehnică/strategie de a gestiona emoțiile - Asocierea de momente, culori și expresii faciale cu emoții trăite, urmate de reflecții asupra modului în care emoțiilor influențează relațiile - Jocuri de rol pentru situații de conflict privind diversitate culturală, cu soluții bazate pe respect și colaborare, ca urmare a reflecțiilor completării unor fraze lacunare de tipul: Ascult cu... atunci când altcineva... Îmi exprim... ideile. Respect opiniile... de ale mele. Promovez incluziunea... - Acțiuni de integrare și incluziune a unor noi colegi (refugiați, migranți, neurodiversitate etc.) „Ce ai face tu pentru a-i include în grupul clasei?”, de exemplu un joc în care elevii primesc aceleași sarcini, dar unii au dificultăți în realizarea lor, ca urmare a unor limite personale - Campanie vizuală „Diversitatea ne unește” (postere, filmulețe scurte, sloganuri, prezentare digitală) care promovează incluziunea, respectul și colaborarea între persoane pentru valorizarea diferențelor - Scurte texte reflexive despre modul în care interacțiunile cu ceilalți i-au ajutat să se dezvolte personal și emoțional, identificând propriile strategii de creștere - Mesaje pozitive despre înțelegere, acceptare și diversitate etnică, de gen, socio-economică etc. - Rezolvarea unor sarcini, în echipă, de exemplu construirea unor obiecte din materiale simple sau soluționarea unor probleme de logică și perspicacitate - „Scrisoare către un prieten” despre rezolvarea unor conflicte (o neînțelegere între colegi, un conflict de valori, o conversație între persoane de vârste sau culturi diferite) prin mesaje clare și empatice, ton adecvat, atitudini și limbaj nonverbal

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învățare și de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a XI-a
CS 2.1. Utilizarea eficientă a resurselor motivaționale și de timp, în vederea atingerii obiectivelor personale
- Completarea unei grile/ check-list despre folosirea timpului care include activitățile zilnice și timpul alocat fiecăreia (liceu, somn, relaxare, rețele sociale etc.) - Prezentarea unui plan de progres în procesul de învățare care să respecte următoarele criterii: obiective, acțiuni, termene, resurse, cum voi ști că am reușit, de exemplu: să obțin un rezultat bun la biologie prin realizarea zilnică a temelor și lucru suplimentar (1 oră pe zi, de luni până vineri), accesând diferite tutoriale și scheme grafice, promovând examenul de bacalaureat - Reflecții asupra activităților care te încarcă cu energie și a celor care îți consumă energie - Lucrul în perechi despre folosirea unor tehnici prin care elevii depășesc tendința de procrastinare (de exemplu, practicarea zilnică, timp de 5 minute a unei sarcini amânate constant, precum: citirea unui material, organizarea biroului etc.) - Formularea obiectivelor de tip SMART - Turul galeriei prin prezentarea metodelor care îi ajută să învețe eficient, cum ar fi: rescrierea notițelor, hărți mentale, studiu cu un coleg etc. - Lucrul în echipă referitor la un subiect de interes, de exemplu: o aplicație digitală, o tehnică de învățare, un concept științific etc., pe care îl explorează independent, apoi prezintă colegilor ce au descoperit - Practicarea unei activități zilnice, pe durata unei săptămâni, în vederea dezvoltării unei competențe (prin citit, recapitulări sau exerciții), urmată de discutarea în grup a ceea ce au observat și cum anume s-au simțit - Crearea unei rutine de învățare autonome și consecvente prin practicarea unei activități zilnice de 10-15 minute prin care își dezvoltă o competență, de exemplu: învățarea unei limbi străine prin utilizarea programului Duolingo - Discuții frontale și reflecții: „Cum învăț cel mai bine?”, „Ce pot îmbunătăți la modul meu de a învăța?”
CS 2.2. Evaluarea planului de educație și de carieră pe baza deciziilor informate, cu accent pe noile tendințe în educație și ale pieței muncii
- Auto-prezentare printr-un profil profesional, asemănător cu un profil LinkedIn: nume și prenume, competențe, interese, un obiectiv de carieră și o frază de tip „Despre mine” - Postere despre explorarea industriilor emergente și a carierelor flexibile, în domenii cum ar fi: AI, sustenabilitate, gaming, biotehnologie, telemedicină, agricultură ecologică, educație digitală etc. - Completarea on-line a unor teste de interese profesionale, apoi realizarea unui podcast despre rezultatele obținute - Analiza unor trasee de carieră: plan A, plan B, reorientări posibile - Brainstorming referitor la un hobby actual (de exemplu: gastronomie, comunicare în social media, editare video, sport, programare, limbi străine, storytelling, etc.) și despre cum s-ar îmbunătăți sau transforma într-o competență viitoare - Întrebări-răspunsuri (Q&A) referitoare la cariere emergente și jocuri de rol despre networking-ul profesional - Jocuri de tipul speed-dating despre pasiuni și aspirații, interese comune, abilități complementare - Dezbateri cu privire la surse de informare credibile despre carieră, precum: site-uri, reclame, pagini de social media - Eseu liber-argumentativ despre o activitate de voluntariat care se potrivește cu interesele, competențele personale și cum ar contribui la propria dezvoltare, la comunitate - Organizarea expoziției interactive „Oportunități fără granițe”, la nivelul clasei în care elevii creează standuri sau prezentări despre programe educaționale, internship-uri, voluntariat, școli internaționale, prezentând oportunități reale pentru tineri și comparându-le cu propriul profil personal

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a XI-a
CS 3.1. Aplicarea regulilor și practicilor de menținere a unui stil de viață sănătos în activitățile de zi cu zi
- Auto-observare și reflecție prin grile, jurnale, fișe de lucru pentru conștientizarea obiceiurilor personale, a comportamentelor cu risc și de prevenire a dependențelor - Redactarea unei „Scrisori către mine” despre modul în care se menține un stil de viață sănătos - Studii de caz inspirate din situații reale, cum ar fi: presiunea de grup legată de consumul de alcool, tutun/VAP, dependența de jocuri, pornografie, intervenții estetice timpurii - Afișul clasei- reguli zilnice pentru adolescenți despre un stil de viață sănătos

Clasa a XI-a
- Hartă vizuală sau digitală (mind-map) despre rețele de suport (familie, prieteni, specialiști, organizații, linii de asistență, aplicații on-line) - Organizarea unor standuri tematice în clasă/liceu (nutriție, sport, voluntariat, echilibru digital, prevenirea dependențelor) - Expoziție-atelier la nivel de clasă/liceu despre reguli și practici de menținere a unui stil de viață sănătos - Posterul „Scutul/Blazonul oportunităților” despre factorii și activitățile care contribuie la un stil de viață sănătos - Eseuri libere și argumentative referitoare echilibrul între timpul petrecut online și offline (igienă digitală) - Proiectarea unei campanii de promovare a comportamentelor sănătoase, în școală, prin activități de voluntariat în ceea ce privește prevenirea dependențelor, igiena somnului, mișcare zilnică, echilibru online-offline
CS 3.2. Elaborarea unui plan personalizat de gestionare a sănătății, a schimbării și a situațiilor de criză
- Brainstorming referitor la exemple de crize și soluții în gestionarea acestora la nivel personal, comunitar și global - Completarea unui instrument de autoevaluare a stării de sănătate fizică, emoțională și digitală (somn, alimentație, stres, relații, timp online) „Radiografia propriei stări de sănătate” - Discuții referitoare la identificarea punctelor tari, a nevoilor personale în vederea prevenirii riscurilor și realizarea unor reprezentări vizuale (mind-map, poster digital, colaj) a resurselor personale și externe de sprijin: persoane de încredere, instituții, linii de ajutor, aplicații de suport emoțional - Elaborarea unui plan personal realist de sănătate și echilibru emoțional, cu obiective concrete pentru 3 luni, acțiuni, resurse și indicatori de progres pentru menținerea sănătății și gestionarea stresului - Reflecții referitoare la autonomia personală cu privire la învățare, întâlniri cu prietenii, achiziții de bunuri, învățare, timp liber, inclusiv în situații de criză - Jocuri de rol prin care se exersează strategii de gestionare a situațiilor de criză (de exemplu: conflict familial, eșec școlar, pierdere, anxietate, catastrofe naturale, război, pandemie etc.) și de comunicare asertivă - Realizarea unui ghid multimedia intitulat „Kit digital de supraviețuire emoțională” (videoclip, prezentare, pagină WEB, podcast) care oferă resurse practice pentru gestionarea stresului, echilibru emoțional și ajutor în criză - Organizarea unei campanii Ziua Detox „Trăiește o zi fără zahăr/fără ecrane/PRO mișcare” - Studii de caz despre moduri de gestionare a situațiilor de criză în familie, în școală, în comunitate - Interviuri cu specialiști despre gestionarea de către adolescenți a situațiilor de criză

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XI-a

Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
1.Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	**1.1.Autocunoaștere și dezvoltare personală**	• Autoevaluarea competențelor și intereselor personale • Relația dintre stimă de sine / încredere în sine, motivație și performanță • Managementul schimbării personale în contextul luării deciziilor educaționale și de carieră • Reziliență și mecanisme de coping adaptativ • Unicitate. Identitate personală și roluri. Diversitate și incluziune
	1.2.Dezvoltare socio-emoțională	• Gestionarea emoțiilor în interacțiuni sociale diverse • Abilități socio-emoționale: empatie, colaborare, leadership • Gândire critică și inițiativă în grup • Comunicare eficientă. Managementul diversității și incluziune: rasă, etnie, vârstă, gen, dizabilități, stare de sănătate, neurodiversitate, neurodivergență, rezultate școlare (supradotare, performanță), mediu socio-economic, statut de migrant/refugiat
2.Managementul învățării și al dezvoltării carierei	**2.1.Managementul învățării**	• Organizarea resurselor personale: timp, energie, motivație, finanțe, rețele de suport • Strategii pentru eficiență în învățare. Stabilirea obiectivelor, prioritizare, planificare, implementare, autoevaluare • Managementul timpului. Procrastinarea și modalități eficiente de control și autocontrol. • Autonomie în învățare. Inițiativă, progres, studiu individual, muncă independentă
	2.2. Managementul carierei	• Surse de informare: instituții de învățământ, platforme și aplicații online, consilieri de carieră, rețele de socializare, networking profesional • Industrii emergente și cariere fluide, adaptate cerințelor pieței muncii. Domenii compatibile cu profilul personal și cu aspirațiile de viitor • Planul personal de carieră și adaptarea la dinamica pieței muncii. Voluntariat • Reorientare în carieră. Flexibilitate și adaptare la perspectivele de schimbare în carieră (reskilling, upskilling, microcredențiale) Decizie informată în context educațional și de carieră
3.Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	**3.1.Calitatea stilului de viață**	• Stil de viață sănătos. Reguli și practici de menținere a unui stil de viață sănătos. Oportunități pentru menținerea sănătății și pentru dezvoltare personală (voluntariat, cluburi educaționale, activități sportive) • Prevenirea dependențelor și a comportamentelor cu risc (alcool, droguri, tutun/VAP, pornografie, jocuri de noroc, intervenții estetice și/sau medicale • Echilibrul între timpul petrecut online și offline (igienă digitală) • Resurse de sprijin și rețele de suport: familie, prieteni, specialiști, linii de asistență, instituții/ organizații
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	• Autoevaluare a stării de sănătate și identificarea nevoilor personale pentru prevenirea riscurilor • Obiective, acțiuni, resurse de sprijin la nivel personal, social și global • Strategii de gestionare a situațiilor de criză la nivel personal

Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
		• Plan personalizat pentru sănătate și echilibru emoțional în situații de criză

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)

ŞI
EXEMPLE DE ACTIVITĂŢI DE ÎNVĂŢARE (EAI)

Clasa a XII-a

CG 1 - Valorificarea autocunoaşterii şi a resurselor socio-emoţionale în vederea dezvoltării personale şi a orientării în carieră

Clasa a XII-a
CS 1.1. Consolidarea imaginii de sine şi a încrederii în resursele proprii, ca parte a procesului de dezvoltare personală, a carierei şi a pregătirii pentru viaţa de adult
- Realizarea unui puzzle referitor la propria persoană cu menţionarea elementelor definitorii (de exemplu: îmi place să învăţ, vreau să studiez arhitectura, dansez excelent etc. - Eseu „Cine sunt eu?”. Prezentare personală despre calităţi, abilităţi, succese, resurse, zone de dezvoltare care pot fi folosite în carieră sau în relaţiile cu ceilalţi - Crearea unor fişe cu recomandări pentru un prieten/coleg, evidenţiindu-i calităţile şi punctele tari - Brainstorming despre beneficiile autocunoaşterii şi conştientizării resurselor socio-emoţionale - Galeria virtuală ce cuprinde realizările elevilor şcolare, personale, sociale postate pe o platformă comună (de exemplu Padlet), vizibilă pentru grupul clasei - Joc „Provocări” despre rezolvarea unei situaţii complexe de către o echipă, iar la final, fiecare elev reflectează asupra abilităţilor personale cu care a contribuit la eficacitatea muncii în echipă - Cercul complimentelor pentru dezvoltarea „agency” şi „empowerment” în ceea ce priveşte descrierea unei situaţii din viaţa elevilor, în care au luat o decizie importantă - Conversaţie euristică despre identificarea gândurilor care-i motivează şi transformarea acestora în afirmaţii zilnice sintetizate într-un afiş motivaţional cu mesaje inspiraţionale „Puterea gândirii pozitive” - Organizatoare grafice despre „Mentalitate fixă vs. mentalitate de creştere” în ceea priveşte abordarea schimbării, reacţii diferite la schimbare: rezistenţă, evitare, adaptare, implicare - Colaj cu mesaje şi imagini care exprimă adaptabilitate şi curaj extrase din poveştile personale despre reuşite prezente şi viitoare
CS 1.2. Aplicarea strategiilor personale de menţinere a echilibrului emoţional şi relaţional
- Discuţii frontale despre viziunea mea pentru viitor, cu imagini, cuvinte şi simboluri care reprezintă obiectivele proiectate după absolvirea liceului - Jocul „Cercul recunoştinţei” în care fiecare elev spune un aspect pozitiv despre o persoană din clasă care a contribuit la echilibrul emoţional - Exerciţiu de scriere narativă, individual sau în grup, cu tema „Reţeta echilibrului”, respectiv o prescripţie imaginară pentru echilibrul emoţional, cu „ingrediente” şi „etape de preparare” - Compuneri despre o schimbare personală care i-a ajutat să se dezvolte prin comparaţie cu discutarea unor poveşti de viaţă care au vizat transformări ca urmare a unor tranziţii - Exerciţii de restructurare cognitivă „Gânduri care mă ajută să mă adaptez” pentru identificarea gândurilor limitative şi reformularea lor sub forma gândurilor constructive - Lucrul în echipă cu tema „Provocarea schimbării” în care elevii primesc provocări neaşteptate, explorând soluţii alternative - Inventarierea surselor de stres şcolar, familial, social, apoi ierarhizarea lor pe un grafic (controlabil/ necontrolabil) - Discuţii comparative despre diferenţele conceptuale dintre eustres şi distres - Realizarea, în echipă a unui poster/colaj „Rucsacul rezilienţei” cu resurse antistres şi demonstrarea unor tehnici de relaxare, respiraţie, gândire pozitivă, autoîncurajare, mindfulness pentru reducerea stresului şi a emoţiilor trăite înaintea evaluărilor, examenelor - Elaborarea unei poveşti „Eroul din mine” în care elevii descriu o dificultate depăşită şi calităţile, resursele folosite, reţelele de suport

CG 2 - Optimizarea strategiilor de învăţare şi de management al carierei într-o lume aflată în continuă schimbare

Clasa a XII-a
CS 2.1. Stimularea abilităților de leadership și de lucru în echipă pentru facilitarea învățării pe tot parcursul vieții
- Storytelling pe baza unor metacarduri referitoare la motivația pentru învățare în cadrul unui proiect „Ce mă motivează să învăț?" despre factorii interni (curiozitate, dorință de reușită) și factorii externi (note, recompense) care influențează învățarea - Tehnici art-creative cu titlul „Motorul învățării mele", în care elevii precizează factori motivaționali implicați în învățare, metode de studiu utile în pregătirea examenului de bacalaureat - Elaborarea unui plan personal pe tema „Cum îmi cresc motivația pentru învățare?", cuprinzând pași concreți pentru menținerea și dezvoltarea motivației în învățare - Afiș/colaj despre echipa ideală, în care elevii identifică și definesc caracteristicile unei echipe - PPT-uri despre rolurile din echipă (lider, organizator, comunicator, executant, motivator etc.) și cum contribuie fiecare la reușită ca urmare a aplicării unor chestionare despre identificarea rolurilor în echipă - Exerciții de team-building la nivelul clasei, de exemplu „Turnul" în care echipele realizează o construcție din materiale simple, în care se exersează învățarea prin cooperare - Studii de caz despre gestionarea conflictelor pentru analiza unor situații conflictuale într-o echipă și identificarea soluțiilor asertive - Autoevaluarea abilităților de leadership pe care le dețin, reflecție asupra propriului potențial de leadership, moduri de a le antrena - Joc de rol „Stilurile de leadership în acțiune" (autoritar, democratic, laissez-faire) însoțită de argumente pro și contra pentru întrebarea lansată spre dezbatere „Liderul se naște sau se formează?" - Realizarea, în echipă, a unor proiecte, evenimente sau acțiuni de voluntariat, ca exerciții de leadership la nivelul clasei, liceului sau comunității
CS 2.2. Susținerea gândirii antreprenoriale, a inițiativei și creativității pentru o carieră dinamică și autonomă
- Desene despre bornele drumului spre succes (educație, carieră, familie, stil de viață etc.) - Brainstorming despre idei de afaceri, apoi se votează cea mai realistă sau cea mai creativă idee - Postere „Start-up pe hârtie", în echipe, se identifică o idee de start-up, apoi se dezvoltă un proiect de afaceri după următoarele criterii: nume, viziune, obiective, servicii, resurse, clienți, buget, promovare - Realizarea unui interviu „Antreprenorul/ antreprenoarea din comunitatea mea", cu o persoană care a inițiat un proiect local sau o afacere - Brainstorming prin care elevii generează idei de mici inițiative (școlare, comunitare, digitale) pe care le transformă în planuri/ proiecte - Joc de rol în care elevii simulează o zi din viața unui freelancer, apoi discută aspectele pozitive, avantajele, dar și provocările - Dezbatere în grup despre profesii/ meserii aflate în declin și a celor emergente, riscuri și oportunități ale pieței muncii - Fișe de lucru cu tema „Cariera mea în viitor" despre profesiile viitorului și ce competențe vor fi necesare în urma participării la tururi imersive cu ajutorul AI privind explorarea unor exemple de cariere hibride, cariere verzi și sustenabile - Soluții creative la provocări legate de educație sau de carieră sub forma „cutiei ideilor nebune", de exemplu: cum îți găsești primul job, cum combini hobby-ul cu profesia - Exercițiu de simulare/ gamification a luării deciziilor de carieră (facultate, job, voluntariat)

CG 3 - Adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat prin alegeri informate și comportamente responsabile față de sine și comunitate

Clasa a XII-a
CS 3.1. Asumarea comportamentelor responsabile personale și sociale care susțin un stil de viață sănătos și echilibrat
- Crearea unui calendar pentru o lună care cuprinde activități cu scopul de a aduce echilibru între viața personală-educație-carieră (work-life balance, prevenirea burnout-lui) - Elaborarea unui arbore al valorilor (imagini, cuvinte cheie) importante pentru responsabilitatea personală și responsabilitatea socială

Clasa a XII-a
- Dezbatere despre influențele social media asupra obiceiurilor alimentare și a obiceiurilor de consum în raport cu analiza SWOT a deciziilor personale - Organizare de standuri, ateliere sau sesiuni informative cu invitați din domeniul sănătății sub forma zilei sănătății în liceul meu - Proiect de grup referitor la realizarea unei campanii vizuale (postere, videoclipuri) despre prevenirea dependențelor - Fișă de progres privind monitorizarea timp de o săptămână a echilibrului între școală, odihnă, timp liber, apoi obținerea unui feedback 360 grade de la colegi și profesor diriginte referitor la nivelul de responsabilitate personală - Exerciții de relaxare pentru reducerea stresului, denumite 5 minute de resetare - Prezentări despre sănătatea mintală și/sau alimentația sănătoasă pentru colegii/colegele de la clasele mai mici de liceu - Organizarea unei campanii de conștientizare despre sănătatea mintală și echilibrul emoțional, bazate pe evidențe științifice, de exemplu: Știați că... referitoare la fastig, somn, exerciții fizice etc. - Identificarea unor articole, știri de actualitate și redactarea unei pagini informative cu tema „Minte sănătoasă în corp sănătos” care să promoveze obiceiuri sănătoase și recomandări ale specialiștilor
CS 3.2. Implicarea în acțiuni de conștientizare privind sănătatea și bunăstarea în comunitate
- Brainstorming despre conceptul de sănătate comunitară și identificarea nevoilor locale, însoțite de rezolvarea unor fișe de lucru despre Cum își păstrează o comunitate sănătatea? - Exerciții de reflecție și argumentare în ceea ce privește sănătatea, pornind de la întrebările „Ce pot îmbunătăți la mine?, Cum pot exercita o influență pozitivă asupra celorlalți?” - Proiectarea unei campanii digitale „Sănătatea începe cu mine”, mesaje de promovare a unui stil de viață echilibrat - Activități de voluntariat/implicare comunitară cu idei de proiecte și de acțiuni de sprijin local, de exemplu: informare despre alimentația sănătoasă, o zi fără fast-food, curățenie în comunitate - Invitarea unor celebrități, interviuri, modele de bune practici sub forma bibliotecilor vii referitoare la promovarea leadership-ului și a spiritului civic - Postere despre impactul ecranelor asupra sănătății și prezentarea de soluții practice într-o campanie „Online-Offline, echilibru, nu exces” - Organizarea de acțiuni de voluntariat pentru seniori, copii, persoane vulnerabile în vederea promovării binelui, campanii despre alimentație, sport, somn etc. în care elevii sunt ambasadori ai sănătății în liceu - Simulări sub forma unui consiliu despre posibile măsuri pentru creșterea bunăstării în liceu (de exemplu: pauze active, amplasarea de plante, acvarii, hrană sănătoasă, utilizarea culorilor etc.) - Vizionarea unor filme documentare sau artistice care promovează calitatea relațiilor și longevitatea - Stand-up comedy despre sănătatea și bunăstarea în comunitatea de apartenență

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a XII-a

Domenii de conținut/ Subdomenii		Conținuturi
1. Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională	**1.1.Autocunoaștere și dezvoltare personală**	• Gândire pozitivă. Viitor și reușită personală • Mindset de creștere pentru tranziții • Resurse personale (abilități, interese, valori) și oportunități educaționale și de carieră • Autonomie și decizii responsabile. Activarea resurselor personale și autodeterminare (empowerment și agency) • Atitudini proactive în fața schimbării
	1.2.Dezvoltare socio-emoțională	• Echilibru emoțional și relațional în fața examenelor, tranzițiilor și incertitudinii • Flexibilitate cognitivă. Adaptare în fața schimbărilor și provocărilor vieții. • Stres, eustres, distres: surse de stres și provocări. Reziliență emoțională • Managementul emoțiilor în situații de tranziție (bacalaureat, admitere la facultate, adaptare la piața muncii, angajare, antreprenoriat, voluntariat, șomaj)
2. Managementul învățării și al dezvoltării carierei	**2.1. Managementul învățării**	• Factori interni și externi ai motivației pentru învățare • Lucrul în echipă. Dinamica grupului. Roluri în echipă. • Comunicare eficientă și ascultare activă. Managementul conflictelor în echipă • Leadership și motivație în învățare. Tipuri și stiluri de leadership. Abilități de leadership
	2.2. Managementul carierei	• Cariera ca proces activ. Modele contemporane de cariere dinamice: freelancing, start-up-uri, cariere hibride, cariere verzi și sustenabile. Resurse digitale și AI • Consilierea carierei pentru toți. Analiza pieței muncii și a noilor profesii. Evaluare riscuri și oportunități • Cultura antreprenorială. Inițiative în acord cu alegerile personale • Creativitate și inovație în dezvoltarea carierei și adaptarea la schimbare. Autonomie și responsabilitate în luarea deciziilor de carieră
3. Stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil	**3.1. Calitatea stilului de viață**	• Responsabilitate personală. Adoptarea unor comportamente/atitudini/ practici sănătoase și asumarea consecințelor alegerilor • Responsabilitate socială: implicarea în promovarea sănătății în comunitate (peer-education, evenimente locale) • Campanii și proiecte de conștientizare și advocacy privind sănătatea (nutriție, sănătate mintală, prevenirea dependențelor și a comportamentelor cu risc) • Echilibru viață personală-educație-carieră (work-life balance, burnout)
	3.2. Comportamente responsabile față de sine și comunitate	• Sănătate și bunăstare în comunitate. Roluri și nevoi personale. Modele de relații sănătoase și sprijin comunitar • Calitatea relațiilor și longevitatea din perspectiva sănătății și bunăstării • Informare și demersuri educaționale pentru sănătate în prevenirea comportamentelor cu risc și a provocărilor comunitare • Inițiative și acțiuni de conștientizare și angajament cu impact în comunitate
SUGESTII METODOLOGICE		

Disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* are ca scop antrenarea elevilor în dezvoltarea competențelor de autocunoaștere, gestionare a emoțiilor, luarea deciziilor și orientare în carieră, dezvoltare a unui stil de viață echilibrat și responsabil, competențe necesare pentru adaptarea la schimbările rapide din societatea actuală. Este concepută ca un suport constant pentru elevii de liceu, oferindu-le competențele necesare pentru a naviga cu succes într-o lume complexă și în continuă schimbare.

Demersul didactic din cadrul disciplinei *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* la liceu, urmărește formarea elevilor ca persoane autonome, conștiente de propriile resurse, capabile să ia decizii informate în privința traseului educațional și de carieră, să adopte comportamente responsabile pentru sănătate, bunăstare și capabile să se implice activ în comunitate.

Responsabilitatea orei de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* revine profesorului diriginte care într-un mod competent și asumat profesional încurajează elevii să se cunoască pe sine și să-și valorifice potențialul. Se recomandă ca profesorul diriginte să lucreze împreună cu profesorii consilieri școlari din cadrul CJRAE/CMBRAE pentru implementarea eficientă a programei, asigurând, în echipă, o abordare coerentă și modernă referitoare la dezvoltarea personală și orientarea în carieră a elevilor. Consilierii școlari, ca parteneri educaționali pot oferi sprijin profesorilor diriginți, prin expertiză de specialitate, recomandări metodologice adaptate și de actualitate, instrumente de evaluare, exemple de activități, participare directă în proiectarea și desfășurarea unor activități la nivel formal și/sau non-formal. Totodată, această oră solicită profesorului diriginte să colaboreze activ cu alți parteneri educaționali și specialiști, precum: părinți, personalități publice din diferite domenii, reprezentanți ai mediului economic, ai organizațiilor nonguvernamentale și ai autorităților locale în vederea asigurării unei abordări integrate și relevante.

Profesorul diriginte are rol de facilitator, ghidând elevii în procesul de autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională, de management al învățării și al dezvoltării carierei, de adoptare a unui stil de viață sănătos, echilibrat și sustenabil. Pentru eficientizarea demersului didactic, în proiectarea și organizarea activităților de învățare se recomandă respectarea următoarelor principii:

- Centrarea pe elev. Activitățile sunt concepute vor valorifica experiențele individuale, nevoile specifice și ritmul personal de dezvoltare al fiecărui elev. Prin urmare, este important ca elevii să fie implicați în activități care îi stimulează să exploreze, să-și exprime și să-și susțină opiniile, să colaboreze și să reflecteze asupra propriilor experiențe, dezvoltându-și astfel gândirea critică și autonomia personală.
- Încurajarea învățării active. Se vor utiliza strategii, metode, tehnici care solicită participarea directă a elevilor, precum: brainstorming dinamic, investigații interactive, simulări realiste, studii de caz provocatoare, proiecte creative, dezbateri antrenante, reflecții personale, auto-evaluări exploratorii etc. Fiecare activitate va transforma învățarea într-o experiență practică și relevantă.
- Abordarea integrată a conținuturilor. Domeniile tematice, precum dezvoltare personală, carieră, AI și competențe digitale, sănătate, sustenabilitate, nu vor fi tratate izolat, ci conectate între ele, construind o imagine holistică a realității. Activitățile vor combina exemple din viața cotidiană, scenarii actuale, tendințe ale pieței muncii și provocări sociale relevante, astfel încât elevii să înțeleagă interdependența conceptelor, să dezvolte abilități aplicabile în diferite contexte.
- Adaptarea la diversitate. Profesorul diriginte promovează un mediu de învățare incluziv, prin adaptarea procesului didactic la nevoile și ritmul fiecărui elev, asigurând condițiile pentru o învățare echitabilă și motivantă. Profesorul diriginte oferă variante de sarcini diferențiate, opțiuni flexibile pentru prezentarea produselor finale și moduri de învățare personalizate, precum și sprijin suplimentar pentru elevii cu cerințe educaționale speciale. Astfel, se încurajează participarea activă a tuturor elevilor prin evidențierea punctelor tari și facilitarea progresului individual.

Proiectarea curriculară respectă paradigma centrării pe competențe, în care se evidențiază, în mod deosebit, dezvoltarea abilităților și exersarea atitudinilor deschise, creative, adaptabile, însă, fără a exclude importanța cunoștințelor. Următoarele abordări inovative ale procesului educațional sunt repere în organizarea unor experiențe semnificative pentru elevi: învățarea experiențială, învățarea colaborativă, învățarea bazată pe proiecte, învățarea reflexivă, respectiv metacogniția. Acestea facilitează implicarea elevilor în învățare prin metode moderne, dinamice, care stimulează participarea activă, reflecția și colaborarea.

Modelul adoptat în elaborarea programei pentru disciplina *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* se concentrează pe progresul elevilor, punând accent pe dezvoltarea graduală a competențelor de-a lungul anilor de studiu. Elevii urmează parcursuri clare, de la etapa de familiarizare cu noțiuni și abilități noi, până la exersarea autonomiei și pregătirea pentru luarea deciziilor specifice vieții de adult. Atât conținuturile de învățare, cât și sarcinile de lucru sunt structurate progresiv, valorificând cunoștințele și competențele deja dobândite de elevi, orientându-i treptat spre atingerea obiectivelor de dezvoltare și performanță prevăzute pentru finalul studiilor liceale.

Curriculumul în spirală presupune o abordare a conținuturilor de către profesorii diriginți prin reveniri succesive asupra acelorași concepte-cheie, competențe și valori, de fiecare dată la un nivel mai ridicat de complexitate și autonomie, accentul anual (descoperă, dezvoltă, aplică, acționează independent) structurând progresia fără a exclude

celelalte dimensiuni ale învățării. Astfel, în fiecare an de studiu, profesorul proiectează activități care integrează explorarea, consolidarea, aplicarea și reflecția, diferența fiind dată de profunzimea și gradul de responsabilitate al elevului. De exemplu, un conținut legat de orientarea în carieră poate fi abordat în clasa a IX-a prin activități de descoperire a intereselor personale, în clasa a X-a prin dezvoltarea abilităților de autoevaluare și planificare, în clasa a XI-a prin aplicarea acestora în contexte simulate (realizarea unui CV sau a unui plan educațional), iar în clasa a XII-a prin acțiuni independente, precum luarea unei decizii informate privind traseul educațional sau profesional, ilustrând astfel mecanismul învățării în spirală. Abordarea curriculumului în spirală poate fi corelată în mod coerent cu diversitatea stilurilor de învățare, întrucât reluarea ciclică a conținuturilor, sub accente diferite și în contexte variate, permite elevilor să acceseze învățarea prin modalități multiple: explorativă, reflexivă, aplicativă și autonomă. Prin alternarea strategiilor didactice (învățare experiențială, activități de analiză, exerciții practice, proiecte individuale), profesorii răspund nevoilor elevilor cu stiluri de învățare diferite, oferind fiecăruia oportunitatea de a-și consolida achizițiile și de a transfera cunoștințele în situații noi. Astfel, învățarea în spirală nu doar susține progresia cognitivă, ci favorizează și personalizarea parcursului educațional, prin valorificarea stilurilor individuale de învățare.

În cadrul orelor de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră*, activitățile didactice sunt organizate pe baza unui parcurs experiențial, centrat pe implicarea activă a elevilor în propriul proces de învățare, proces antrenat în clasele de gimnaziu, reluat în liceu, la un nivel de complexitate specific vârstei adolescenței. Acest demers presupune, într-o primă etapă, explorarea și experimentarea directă, prin care liceenii trăiesc situații de învățare concrete, exersează comportamente, analizează reacții emoționale și cognitive, apoi reflectează asupra experiențelor parcurse. Ulterior, procesul de învățare este consolidat prin comunicare și observare, adolescenții fiind încurajați să-și exprime propriile perspective, să împărtășească experiențele trăite și să asculte punctele de vedere ale celorlalți, facilitând astfel învățarea socială și dezvoltarea competențelor relaționale. Etapa de analiză și reflecție permite elevilor să identifice elementele semnificative ale experienței de învățare, să conștientizeze achizițiile personale și să formuleze intenții de transfer și aplicare a acestora în contexte educaționale, sociale și personale relevante.

Mecanismul învățării este unul dinamic și flexibil, putând fi inițiat în oricare dintre aceste etape, de la experiență, experimentare, comunicare, la analiză, reflecție, metacogniție, în funcție de specificul temei abordate, de competențele vizate și de motivația pentru învățare.

Activitățile propuse încurajează transferul (aplic ceea ce învăț în contexte noi), metacogniția (reflectez- analizez-ajustez) și implicarea activă a elevilor în experiențe de învățare cât mai diverse. Se încurajează creșterea vizibilității activităților inspirate din modele europene și internaționale, adaptate diversității elevilor care urmăresc dezvoltarea competențelor de planificare a educației și carierei (Career Management Skills/CMS) prin: întâlniri cu profesioniști, proiecte exploratorii, interviuri de informare, portofoliul de carieră, utilizarea aplicațiilor digitale, conectarea la platforme de carieră.

Elevii învață despre ei, despre ceea ce sunt capabili să facă și despre ceea ce au nevoie să-și dezvolte, își formează abilitățile necesare, apoi le aplică în contexte cunoscute, cât și în contexte noi pentru ei, iar în ultimul an de liceu își vor putea contura viitorul educațional sau profesional, pregătiți să fie tineri adulți responsabili.

Modelul CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) reprezintă un cadru de referință internațional pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, având ca scop sprijinirea succesului personal, academic și profesional. Acest model evidențiază cinci competențe fundamentale: conștientizarea de sine (înțelegerea emoțiilor, valorilor și punctelor forte personale), autoreglarea (capacitatea de a regla emoțiile, comportamentele și stresul), conștientizarea socială (empatia și respectul față de diversitate), abilitățile de relaționare (comunicarea eficientă, cooperarea și gestionarea conflictelor) și luarea deciziilor responsabile (alegerea unor comportamente etice și constructive). Integrarea modelului CASEL în programa de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* pentru liceu contribuie la formarea unor tineri echilibrați, reziliențși și pregătiți să facă față provocărilor unei societăți dinamice.

În acord cu recomandările Safe and Supportive Schools (2024) profesorii diriginții și consilierii școlari colaborează pentru a preveni bullying-ul și a susține sănătatea mintală, contribuind la crearea unui climat de învățare sigur, pozitiv și bazat pe încredere. Programa contribuie explicit la starea de bine a elevilor ca rezultat curricular măsurabil, prin indicatori clari (relații pozitive, siguranță emoțională, apartenență, autonomie) și prin utilizarea instrumentelor practice precum contractul clasei, harta siguranței și cercurile restaurative. Programa este corelată explicit cu Legea nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, prin includerea adaptării activităților la nivelurile de sprijin și prin integrarea strategiilor de autoreglare și sprijin colegial, în acord cu principiile educației incluzive și ale pedagogiei diferențiate. De asemenea, se recomandă ca activitățile să fie proiectate astfel încât:

- să sprijine dezvoltarea identității personale și consolidarea stimei de sine;
- să favorizeze explorarea activă a intereselor, valorilor, abilităților și aspirațiilor elevilor;
- să ofere contexte de reflecție, dialog și analiză critică asupra situațiilor reale de viață;
- să dezvolte competențe transferabile: comunicare, colaborare, gândire critică, reziliență, planificare, responsabilitate digitală.

Disciplina valorifică expertiza profesorilor diriginți și caracterul inter- și transdisciplinar al activităților, oferind un cadru flexibil și neprescriptiv, care necesită, însă, formarea specifică a acestora, pentru facilitarea unor demersuri centrate pe reflecție, descoperire, colaborare, interactivitate și exprimare personală, în detrimentul predării tradiționale bazate pe memorare și reproducere. Prin urmare, se recomandă cadrelor didactice flexibilitate în aplicarea programei, integrarea elementelor de interdisciplinaritate/transdisciplinaritate și conexiunile cu alte discipline, punând accent deosebit pe utilizarea unor metode și tehnici moderne, cuprinse într-un registru metodologic generos, adaptat și adecvat nevoilor actuale ale elevilor de liceu, care se îmbogățesc permanent:

- brainstorming;
- dezbaterea academică;
- ateliere de lucru;
- jocuri de rol;
- discuția în perechi („think-pair-share”);
- tehnici ale gândirii critice, precum turul galeriei, ciorchinele;
- jurnalul de reflecție (zilnic/săptămânal/tematic);
- portofoliul personal;
- simulări de interviuri și prezentări publice;
- studii de caz privind situații de viață reală (tranziții, crize, alegeri educaționale);
- investigații tematice privind profesii, medii de lucru, schimbări pe piața muncii;
- învățarea prin proiecte individuale sau de grup și experiențe reale (de exemplu: parteneriate cu mediul economic, vizite de documentare, job-shadowing);
- integrarea resurselor digitale și AI pentru documentare, feedback și orientarea în carieră etc.

Încurajarea participării active a elevilor la discuțiile și dezbaterile din clasă pentru a spori capacitatea de a aplica cunoștințele în scenarii reale oferă repere concrete pentru organizarea unor activități interactive, experiențiale și centrate pe elev. Lucrul în perechi/grup/echipă, jocurile de rol și simulările, studiile de caz asigură coerența dezvoltării competențelor de autocunoaștere, socio-emoționale, management al învățării și al carierei, stil de viață sănătos, echilibrat și responsabil prin activități structurate și progresive. Adaptarea conținuturilor la caracteristicile psihologice ale elevilor aflați la vârsta adolescenței astfel încât activitățile să fie accesibile și stimulative se realizează și prin folosirea resurselor digitale, aplicațiilor on-line, inteligenței artificiale în educație. Elevii sunt astfel încurajați să folosească noile tehnologii în vederea dezvoltării și exersării unor strategii eficiente de orientare în carieră și pentru creșterea motivației pentru învățare. Metodele și tehnicile de predare-învățare-evaluare incluzive și adaptate diversității elevilor contribuie la personalizarea procesului educațional, profesorul diriginte fiind provocat să ajusteze strategiile în funcție de nevoile, interesele și specificul fiecărei clase.

Profesorul-diriginte are rol de facilitator al învățării, mediator al relațiilor educaționale și sprijin al dezvoltării personale și de carieră a elevilor, asemenea unui „dirijor” al clasei pe care o „orchestrează”. Acesta creează un climat de învățare sigur, predictibil și suportiv, stimulează reflecția și dialogul, susține explorarea resurselor personale și a opțiunilor de carieră și promovează o comunicare empatică, bazată pe non-judecare, deschisă către diversitate.

Demersul didactic valorifică metode interactive (brainstorming, dezbatere, analiză de situații, investigații ancorate în realitate), metode experiențiale (simulări, jocuri de rol, proiecte de grup, studii de caz), metode reflexive (jurnal reflexiv, autoevaluare, hărți conceptuale, fișe de analiză a deciziilor), metode colaborative (învățare în grupuri mici, peer-learning, proiecte inter- și transdisciplinare), precum și metode digitale (platforme, realizarea de produse digitale, portofolii și instrumente de monitorizare a progresului personal).

Activitățile de învățare pot fi organizate frontal, pentru introducerea conceptelor, lucrul individual, pentru autocunoaștere și reflecție, și lucrul în echipe, pentru proiecte aplicative. Se recomandă integrarea activităților non-formale, precum vizite educaționale, întâlniri cu profesioniști, workshop-uri tematice, activități structurate de service-learning, voluntariat, parteneriate locale și evenimente comunitare. Având în vedere complexitatea și diversitatea conținuturilor destinat dezvoltării liceenelor, se recomandă atât stabilirea de parteneriate strategice cu instituții publice, ONG-uri, companii private cu expertiză relevantă, cât și extinderea activităților educaționale în afara sălii de clasă, creând astfel contexte de învățare autentice și dinamice în care tinerii pot aplica, experimenta și integra competențele dobândite, pregătindu-se activ pentru provocările vieții reale.

Menționăm rolul părinților/familiei în susținerea dezvoltării personale și a orientării în carieră a adolescenților prin implicarea acestora în activitățile de consiliere, activități care presupun dialog inter-generațional despre carieră, valori, alegeri, resurse pentru părinți privind sprijinirea adolescenților în tranziții.

Evaluarea în cadrul disciplinei este preponderent formativă, centrată pe procesul de învățare și pe progresul personal al elevului, urmărind dezvoltarea conștiinței de sine, a capacității de reflecție și autoreglare, precum și a autonomiei și responsabilității. Instrumentele recomandate includ portofoliul educațional (clasic sau digital), jurnalul reflexiv, conversațiile de progres, rubricile de autoevaluare, proiectele individuale și colaborative și prezentările, studiile

de caz, materialele digitale. Evaluarea sumativă vizează produse finale (proiecte, prezentări, eseuri etc.), însoțite de criterii clare și transparente. Programa include introducerea unui Portofoliu integrat al elevului, ca instrument de evaluare formativă, corelat cu portofoliu de carieră, cu elemente ale portofoliilor de învățare de la alte discipline (metode, strategii, stiluri de învățare), fișe de progres și reflecție, structurat pe secțiuni de autocunoaștere, carieră, proiecte personale și reflecții asupra învățării. Elevii învață să-și folosească „vocea", abilitățile, precum gândirea critică, colaborarea, creativitatea, autoreglarea, empatia etc. și să facă alegeri pentru îndeplinirea sarcinilor, temelor, rolurilor, proiectelor, adaptate nivelului lor de dezvoltare. Totuși, ceea ce este comun pe parcursul liceului este faptul că elevii folosesc jurnale de reflecție, grile de analiză, chestionare, criterii de reușită explicite, feedback continuu și colectează în portofoliul personal evidențele progresului lor, astfel încât dezvoltarea competențelor să fie observabilă și dovedită, nu doar declarată. Evaluarea formativă sau continuă se realizează prin feedback constructiv și prin implicarea elevilor în procesul de învățare, folosind diferite modalități de evaluare (quiz-uri, teste, chestionare, grile de observație, prezentări moderne, planuri personalizate, jurnale de reflecție etc.), care se vor finaliza cu un portofoliu de învățare digital, completat pe tot parcursul activităților specifice disciplinei.

Relația educațională se fundamentează pe încredere reciprocă, respectarea confidențialității și a diferențelor individuale, comunicare deschisă și suport emoțional, implicarea activă a elevului în procesul de învățare și cultivarea responsabilității personale și sociale. Direcțiile de adaptare și personalizare vizează, în principal, asigurarea incluziunii și accesibilității. Astfel, se recomandă diferențierea ritmului și a sarcinilor de lucru, utilizarea resurselor vizuale, digitale și multi-senzoriale, adaptarea activităților la nevoile individuale ale elevilor, în colaborare cu consilierul școlar și profesorii itineranți și de sprijin.

Activitățile propuse sunt concepute pentru a stimula transferul de competențe care să permită elevilor să aplice ceea ce învață în contexte noi și variate. De asemenea, aceste activități promovează metacogniția, prin încurajarea reflecției asupra propriului proces de învățare, analizarea strategiilor utilizate și ajustarea abordărilor pentru a obține rezultate mai bune. În plus, activitățile asigură implicarea activă a elevilor, prin experiențe practice, colaborative și interactive, dezvoltând atât abilități cognitive, cât și competențe sociale și emoționale.

Sugestiile metodologice prezentate alcătuiesc un cadru coerent, flexibil și adaptabil pentru programa de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră* la nivelul liceului (clasele a IX-a - a XII-a). Printr-o abordare centrată pe elev, progresivă, interactivă și contextualizată, cadrele didactice legitimate pentru această disciplină pot facilita un parcurs formativ semnificativ, de la autocunoaștere la decizie informată, de la explorare la implementare, de la adolescență la viața adultă asumată, contribuind în același timp la formarea unui profil de absolvent autonom, reflexiv, responsabil și capabil să-și proiecteze viitorul personal și de carieră într-un mod realist și motivant.

Implementarea metodologică atentă, cu adaptabilitate la specificul școlii și la particularitățile elevilor, precum și evaluarea formativă asigură relevanța și eficiența intervenției educaționale a profesorului diriginte. În această viziune pedagogică, fiecare elev de liceu devine nu doar participant la procesul educațional, ci actor conștient al propriei dezvoltări personale și în carieră, în care starea de bine și incluziunea sunt tratate ca elemente de bază ale acestei programe școlare.

Este important a se avea în vedere și propunerea unor activități de învățare care să vină în sprijinul prevederilor Legii învățământului preuniversitar 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, prin care profesorul consilier școlar și profesorul diriginte au obligația să emită recomandări personalizate referitoare la alegerea ocupației pentru elevii aflați la finalul învățământului liceal, cum ar fi: încadrarea într-o formă de învățământ de nivel superior, încadrarea pe piața muncii etc. Aceste recomandări cu caracter consultativ, emise în baza metodologiei specifice, se concretizează într-un plan individualizat al educației și carierei care urmează a fi inclus în portofoliul educațional al elevului.

Ora de *Dezvoltare personală și consiliere în carieră*, nu se notează, astfel devine, un spațiu al experiențelor de învățare transformatoare, al comunicării deschise și profunde, în care elevul învață să se descopere în procesul dinamic al dezvoltării sale, să decidă și să acționeze în acord cu propriile valori, aspirații și resurse, menținându-și echilibrul atât în raport cu sine, cât și în raport cu mediul complex în care trăiește.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- American School Counselor Association. (n.d.). ASCA student standards: Mindsets & behaviors for student success. https://schoolcounselor.org/getmedia/7428a787-a452-4abb-afec-d78ec77870cd/Mindsets-Behaviors.pdf

- Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds.). (2020). Career development and counseling: Putting theory and research to work (2nd ed.). Wiley. https://www.wiley.com
- Cedefop. (2019). Inventory of lifelong guidance systems and practices-Romania. Cedefop. https://www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-romania
- Cedefop. (2020). Inventory of lifelong guidance systems and practices-Finland. CareersNet national records. Cedefop. https://www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-finland
- Cedefop. (2023). Inventory of lifelong guidance systems and practices-Poland. CareersNet national records. Cedefop. https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-poland-0
- Cedefop. (n.d.). Inventory of lifelong guidance systems and practices-Norway. CareersNet national records. Cedefop. (Consultat recent) https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-norway
- Education Scotland. (n.d.). Health and wellbeing: Responsibility of all. https://education.gov.scot/media/vaibgm0y/hwb30-booklet.pdf?utm
- Euroguidance Network. (2023, November 28). Career education in the Nordic countries: A comparison of national legislation and compulsory school curricula. Euroguidance. https://euroguidance.eu/career-education-in-the-nordic-countries
- European Commission (2020). Lifelong guidance policy and practice in the EU: trends, challenges and opportunities. https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=8284&furtherPubs=yes
- Kanzaki, M. et al (2025).Cultural translation of career decision-making: Understanding practitioners' perspectives from a multinational study on social and emotional learning. International Journal for Educational and Vocational Guidance. SpringerLink. https://link.springer.com
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2022). *Career development interventions* (6th ed.). Pearson. https://www.pearson.com
- OECD. (2021). *Career guidance for adults in a changing world of work*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/01/career-guidance-for-adults-in-a-changing-world-of-work_0c903ffd/9a94bfad-en.pdf
- OECD. (2021). *Investing in career guidance* (Rev. ed.). OECD Publishing. https://www.oecd.org/employment/skills-and-work/adult-learning/Investing-in-Career-Guidance-2021.pdf
- OECD. (2024). Career guidance, social inequality and social mobility: Policy brief. OECD Publishing. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/03/career-guidance-social-inequality-and-social-mobility_267a5ecd/e98d0ae7-en.pdf
- OECD. (2024). Digital technologies in career guidance for youth: Opportunities and challenges. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/digital-technologies-in-career-guidance-for-youth_c9ab23da-en.html
- Parola, A., Diano, F., Ponticorvo, M., & Sica, L. S. (2024). Exploring the adolescents' career development and career-related teacher support: The NEFELE career guidance model. Frontiers in Psychology, 15, Article 1437472. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437472
- Secretariatul General al Guvernului & World Bank, Andrei, A., Richardson, G. et al (2023). Studiu aprofundat de evaluare a impactului.Evaluarea sistemului de consiliere și orientare în carieră din învățământul preuniversitar din România, RO: https://sgg.gov.ro/1/wp-content/uploads/2019/09/Studiu-de-impact_-Evaluarea-sistemului-de-consiliere-si-orientare-in-cariera-din-invatamantul-preuniversitar.pdf, EN: https://sgg.gov.ro/1/wp-content/uploads/2019/09/Impact-study_Counselling-and-Orientation-in-Career-in-Preuniversity-Education.pdf
- Thomsen, R., Tybjerg, G., & Skovhus, R. B. (2024). Career education in the final years of compulsory school in Denmark. Nordic Journal of Transitions, Careers and Guidance, 12(1), 1-18. https://doi.org/10.16993/njtcg.84
- Țibu, S. (coord.), Botnariuc, P., Făniță, A., Goia, D., & Țibu, S. (2024). Analiza serviciilor de consiliere la liceu: Provocări și direcții de îmbunătățire [Raport național]. Unitatea de Cercetare în Educație, Editura Centrului Național de Politici și Evaluare în Educație. https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2024/12/Raport-3_Liceenii-din-Romania_Analiza-serviciilor-de-consiliere-la-liceu.pdf

- OECD (2025), Unlocking High-Quality Teaching, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/f5b82176-en
- Parola A, Diano F, Ponticorvo M, Sica LS (2024) Exploring the adolescents' career development and career-related teacher support: the NEFELE career guidance model. Front. Psychol. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1437472/full, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437472
- Bulai, A. C., Horga, I., Copăceanu, M., Mihaiu, S., & Manoleli, D. (2025). Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial din România. Ministerul Educației și Cercetării; UNICEF România, https://www.unicef.org/romania/ro/media/17026/file/Analiza%20st%C4%83rii%20de%20bine%20%C8%99i%20a%20s%C4%83n%C4%83t%C4%83%C8%9Bii%20mintale%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20copiilor%20din%20%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2ntul%20gimnazial%20%C3%AEn%20Rom%C3%A2nia.pdf.pdf
- Wong, L. P. W., Yuen, M., and Chen, G. (2019). Technology-infused career and life planning education. Asia Pac. Career Dev. J. 2, 51–62
- Watson, M., and McMahon, M. (2008). Children's career development: metaphorical images of theory, research, and practice. Career Dev. Q. 57, 75–83. doi: 10.1002/j.2161-0045.2008.tb00167
- Savickas, M. L. (2012). Life design: a paradigm for career intervention in the 21st century. J. Couns. Dev. 90, 13–19. doi: 10.1111/j.1556-6676.2012.00002
- Teenage Career Readiness (OECD, 2025). career.readiness@oecd.org, https://www.oecd.org/en/data/dashboards/teenage-career-readiness.html
- OECD (2025), The State of Global Teenage Career Preparation, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/d5f8e3f2-en.
- Dodd, Vanessa, Hanson, Jill and Hooley, Tristram (2021). Increasing students' career readiness through career guidance: measuring the impact with a validated measure. Informa UK Limited. https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1937515
- https://www.worldbank.org/en/topic/teachers/brief/safe-schools-supporting-the-future-of-learning-through-safe-schools
- Ministerul Educației. (2024). Cadrul de competențe digitale pentru elevi (DigCompRo) (Anexă la Ordinul ministrului educației nr. 6.466 din 30 august 2024). https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Legislatie/2024/Anexa_OM_6466_2024.pdf
- European Commission. (n.d.). DigCompEdu Check-In for higher education. https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/CheckIn_HE_v2021_EN
- European Commission, Joint Research Centre. (n.d.). Digital competence framework for educators (DigCompEdu). https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcompedu
- Ministry of Education, with the technical support from UNICEF and in cooperation with the European Commission Policies and resources for safe and supportive schools TSI (2024-2026), https://www.unicef.org/romania/press-releases/european-commission-ministry-education-and-unicef-join-forces-promoting-healthy-and, https://www.unicef.org/eca/reports/policies-and-resources-safe-and-supportive-schools, https://www.unicef.org/eca/media/39871/file/TSI%20Romania%20Safe%20Schools.pdf.pdf
- Hooley, T., Sultana, R. G., & Thomsen, R. (2019). Career guidance for social justice: Contesting neoliberalism. London, UK: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315110516
- Well-being research, https://www.ibo.org/research/wellbeing-research/, https://www.ibo.org/research/wellbeing-research/what-is-well-being/ (2020-2025)
- Hooley, T., Thomsen, R., & (co-autorii). (2025). Careers. Aarhus University Press.
- Hooley, T. (2024). Career and sustainability. Journal of the National Institute for Career Education and Counselling, 53(1). https://doi.org/10.20856/jnicec.5301
- The Victorian Curriculum and assesment authority from Australia, Curriculum area resources, https://www.vcaa.vic.edu.au/, https://www.vcaa.vic.edu.au/curriculum/foundation-10/curriculum-area-resources/health-and-physical-education/curriculum-mapping-templates
- Personal development curriculum map 2025- 2026, https://www.whtc.co.uk/files/2025/10/PD_Curriculum-Map-25-26.pdf
- ASCA Student Standards: Mindsets & Behaviors for Student Success K-12 College-, Career- and Life-Readiness Standards for Every Student, https://www.schoolcounselor.org/getmedia/7428a787-a452-4abb-afec-d78ec77870cd/mindsets-behaviors.pdf

- The Ontario Curriculum Grades 9 and 10 (revised) Guidance and Career Education, https://www.ontario.ca, https://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/guidance910currb.pdf
- The Ontario Curriculum Grades 9 to 12 Health and Physical Education (Revised, 2015), https://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/secondary/health9to12.pdf
- Creating pathways to success: an education and career/life planning program for Ontario schools (2013, 2022). https://www.ontario.ca/page/creating-pathways-success-education-and-careerlife-planning-program-ontario-schools, https://files.ontario.ca/edu-school-effectiveness-framework-2013-en-2022-01-13.pdf, https://files.ontario.ca/edu-education-career-life-planning-program-fact-sheet-en-2022-03-02.pdf
- Health and Physical Education (2019), Ontario, Canada, https://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/2019-health-physical-education-grades-1to8.pdf, https://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/grade9to12hpe.pdf
- Optional Subject: Career Education (2014, Estonia). https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/est_basic_school_nat_cur_2014_appendix_11_final.pdf, https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/est_upper_secondary_nat_cur_2014_appendix_12_final.pdf
- United Nations Children's Fund (UNICEF) and European Training Foundation (ETF) (2024). Learning for Careers What kinds of career guidance and career education services do young people want in Europe and Central Asia, https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/2024-03/2024%20Career%20Guidance%20Report_v09_web.pdfÂ
- Ministerul Educaţiei Ordinul nr. 6731/2023 privind aprobarea Profilului de formare al absolventului. Text publicat în Monitorul Oficial, Partea I nr. 1099 din 06 decembrie 2023. În vigoare de la 06 decembrie 2023https://lege5.ro/Gratuit/ge2dknrvga3te/ordinul-nr-6731-2023-privind-aprobarea-profilului-de-formare-al-absolventului?d=2025-11-24
- Health and Physical Education Curriculum in New Zeeland (2025). https://newzealandcurriculum.tahurangi.education.govt.nz/new-zealand-curriculum-online/new-zealand-curriculum/learning-areas/health-and-physical-education-curriculum/5637165585.c, https://newzealandcurriculum.tahurangi.education.govt.nz/5637293085.p#Health
- ...

GRUP DE LUCRU

Nume și prenume	Grad didactic/ Titlu științific	Instituție de apartenență Localitate/ Județ
CĂLINECI MARCELA CLAUDIA	Grad didactic I/ Prof. dr. consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
MITROFAN LUMINIȚA DOINA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
FLOREA FLORIN ROBERT	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

GÂRDAN MELANIA MARIA	Grad didactic I/ Prof. dr. consilier școlar	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sălaj
ȘANDRU IOANA	Grad didactic I/ Prof. dr. consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
OANCEA ANA MARIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
CONSTANTINESCU MARIANA CRISTINA	Grad didactic I/ Profesor de Științe socio-umane	Colegiul Național Ion Luca Caragiale București
MUNTEANU ALINA MIHAELA	Grad didactic I/ Profesor doctorand consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
BULAI DIAMANTA LUMINIȚA	Director CJRAE Galați/ Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Galați
BARBU DANIELA	Profesor dr./ Grad didactic I/ Inspector școlar pentru proiecte educaționale	Inspectoratul Școlar Județean Ilfov
POPESCU DOINA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
BOCA CRISTIANA ANA MARIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul pentru Educație și Dezvoltare Profesională Step by Step
CREȚU NADIA MIRELA	Grad didactic II/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
ANGHEL RAMONA ELENA	Grad didactic I/ Profesor dr. consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
ANDREI ANGELA	Lector univ. dr. asociat	Universitatea din București Facultatea de Psihologie și Științele Educației
ALBU DANIELA MIHAELA	Profesor/ Grad didactic I	Colegiul Național Mihai Eminescu Buzău
IONESCU DANIELA	Profesor/ Grad didactic I	Casa Corpului Didactic Prahova
POPESCU MARILENA	Profesor/ Grad didactic I	Colegiul Național Mihai Eminescu Botoșani
POPESCU GABRIELA	Profesor/ Grad didactic I	Liceul Teoretic Mihail Sadoveanu București
BALEA MARINA LUCICA	Profesor/ Grad didactic I	Școala Gimnazială Nr. 2 București
CRUMPEI-TANASE IRINA	Conf. univ. dr.	Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași/ Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
DARJAN IOANA	Conf. univ. dr.	Universitate de Vest Timișoara Facultatea de Sociologie și Psihologie
BERSAN OTILIA	Conf. univ. dr.	Universitatea de Vest Timișoara Facultatea de Sociologie și Psihologie
NEACȘU ELENA LUCREȚIA	Grad didactic I	Colegiul Național Alexandru Odobescu Pitești
MARINESCU-PĂLĂDUȘ ANA-MARIA	Expert Educație	Asociația Reper 21
ROMANIC MIHAELA	Definitivat/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
SUVAC VALERIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
BÎRLEZ AMALIA	Grad didactic I/ Profesor consilier școlar	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională
MARIN	Drd. Inspector	Ministerul Educației și Cercetării

CRISTINA MARIA	Unitatea de Politici Publice	

COORDONATORI/RESPONSABILI/ CONSULTANȚI ȘTIINȚIFICI

Nume și prenume	Funcție/Titlu științific	Instituție de apartenență
CĂLUGĂRU DANIELA	RESPONSABIL MEC Prof. dr.	Ministerul Educației și Cercetării
AVRAM MARIUS	RESPONSABIL CNCE Grad didactic I/ Profesor	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare
STĂNCULESCU AURELIA FLORINA	COORDONATOR ȘTIINȚIFIC Grad didactic I/ Profesor consilier școlar Director CMBRAE	Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

FEEDBACK ACORDAT PE PARCURSUL DEZVOLTĂRII PROGRAMEI ȘCOLARE DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI CONSILIERE ÎN CARIERĂ LICEU

Nume și prenume	Grad didactic/ Titlu științific	Instituție de apartenență Localitate/ Județ
ȚIBU SPERANȚA LAVINIA	Dr. CS I/ Laborator Cercetări Psihosociale în Educație	Institutul de Științe ale Educației
BOTNARIUC PETRE FEODORIAN	Dr. CS II/ Laborator Cercetări Psihosociale în Educație	Institutul de Științe ale Educației
BALICA MAGDALENA	Dr. Senior Education Policy Research Manager	International Baccalaureate (IB) Research Genève, Switzerland
CIOHODARU ELENA	Psiholog educațional	Scoția/ Marea Britanie
MARCINSCHI FLORENTINA	Profesor- Freelancer	Peterborough, Canada
FARTUȘNIC CIPRIAN	Dr. Head of Pedagogical Development Unit	European Baccalaureate Unit, OSG of the European Schools, Brussels, Belgium
VELEA SIMONA	Conf. univ. dr. Director DPPD	DPPD SNSPA
ISER-LAU MIRUNA	Consilier școlar	Australia
GUNESCH DANIELA-LAURA	Psiholog educațional	Asociația pentru Promovarea Educației Deschise